

## CONTENU DE L'EXAMEN

**L'examen comporte 3 Unités de Valeur et se déroule sur une journée.  
Pour réussir l'examen, il est nécessaire d'avoir la moyenne à chaque UV.**

### I - Une UV de Pratique :

La note de cette UV est composée de la moyenne des deux prestations suivantes :

~ **Une posture debout**, durée 20 minutes. Toutes les postures sont admises à l'exception de celle « bras le long du corps ». Il n'est pas permis de changer de posture pendant la durée de l'épreuve.

~ **Une pratique individuelle en mouvement**, durée 10 minutes. Exécution d'un enchaînement, ou d'une partie d'enchaînement, tiré au sort par le Jury dans une liste de 3 Qi Gong fournie par les candidats dans leur dossier.

Le Qi Gong ne se résumant pas à la seule connaissance d'enchaînements, il est attendu des candidats que leur pratique reflète toutes les spécificités de la pratique (présence, fluidité, concentration, harmonie, globalité, etc.).

### II – Une UV de Pédagogie :

La note de cette UV est composée des deux prestations suivantes :

~ **Un plan de cours** fourni par le candidat dans son dossier.

Les candidats doivent élaborer un plan de cours en précisant leurs objectifs à long terme et à court terme, le type de public auquel ils s'adressent, le moment de l'année et le temps consacré à chaque partie du cours etc. Le thème du cours est à la libre convenance du candidat.

~ **Une présentation pédagogique**: 20 minutes de préparation, 20 minutes de cours.

Les candidats disposeront de 20 minutes pour préparer un cours qu'ils animeront. Ils devront transmettre un principe de la pratique du Qi Gong en faisant travailler leurs élèves sur un ou plusieurs mouvements issus d'un enchaînement donné.

L'enchaînement ainsi que le principe étudiés seront tirés au sort par le Jury dans les listes décrites par le candidat dans son dossier .

- La liste des 3 Qi Gong présentés pour l'UV de Pratique avec les noms des différents mouvements
- La liste des 3 principes de la pratique du Qi Gong présentés pour la pédagogie.

Ces 3 principes peuvent être des principes de base de la pratique (enracinement, vide-plein, fluidité, axe, centre, détente, etc...) ou bien être des principes caractéristiques d'une école donnée ou d'une lignée particulière (mouvements particuliers de la colonne vertébrale, gestion originale de l'axe ou du poids du corps, du Yi ou de la tonicité musculaire, etc.).

Chaque principe **devra être décrit au préalable dans le dossier** de façon à faire comprendre au Jury comment celui-ci est interprété par le candidat. Il s'agit de lever les ambiguïtés avant l'épreuve, et de permettre au candidat de se faire juger en fonction de sa propre interprétation.

Lors de l'épreuve le candidat aura un public d'élèves constitué par les autres candidats. Ainsi devra-t-il s'adresser à ce public, et non se mettre dans une situation scénarisée à l'avance. La situation pédagogique est donc celle d'un enseignant disposant de 20 minutes pour faire passer un principe donné à d'autres enseignants. Il s'agit d'un cours ciblé, inutile donc de faire un échauffement ou une période de retour au calme, sauf si nécessaire.

Le candidat sera évalué sur sa faculté à transmettre le principe, à rythmer son cours de façon intelligente, à gérer son groupe et à emmener celui-ci vers l'état propice à l'expérience de ce qu'est le Qi Gong.

Cas particulier des candidats ayant déjà l'UV de pratique : tirage au sort d'un enchaînement de Qi Gong et d'un principe parmi les trois proposés par le candidat dans son dossier.

### **III – Une UV de théorie,**

**Ecrite, durée 1 heure, comportant 3 questions :**

#### ***1) Une question de théorie générale de la médecine chinoise.***

La théorie doit nourrir la pratique, et la pratique approfondir la théorie. Il est fortement conseillé de ne pas laisser la théorie sans rapport avec la pratique, la connaissance théorique ne saurait être purement livresque et intellectuelle.

~Le Yin / Yang

~Les 3 Dan Tian

~Les 3 foyers (San Jiao)

~Les 5 éléments (Wu Xing)

~Fonctions des Organes (Zang/Fu)

~Les 8 méridiens Extraordinaires (Qi Mai)

~Les 12 méridiens Principaux (Jing Mai)

~Les différents types d'Energie

~Histoire du Qi Gong et Arts Energétiques

#### ***2) Une question sur la pratique***

~ Les différents pôles de la pratique : mouvements, postures, visualisations etc.

~Les critères de base.

~Les effets du Qi Gong.

~Les trois régulations (ou régularisations) de base.

#### ***3) Une question de pédagogie***

~Adaptation aux différents publics

~Les différentes approches pédagogiques

~Comment faire passer un enseignement

**Les candidats fournissent -en 5 exemplaires- un dossier qui comprend :**

1) Leur CV comportant une photo.

2) La présentation détaillée de leur parcours en Qi Gong.

3) Pour l'UV de Pratique :

La liste des 3 Qi Gong présentés avec les noms des différents mouvements.

4) Pour l'UV de pédagogie :

La liste des 3 principes de la pratique du Qi Gong

Le plan de cours écrit.

**Les dossiers sont à envoyer au secrétariat de la fédération  
en 5 exemplaires**

**avant le 31 janvier pour l'examen de Mars,  
avant le 1<sup>er</sup> juillet pour l'examen de Septembre**

**Les places sont limitées et réservées aux premiers dossiers  
arrivés complets au secrétariat**